

教育部 财政部 “国培计划(2011)”

陕西省农村骨干教师专项技能（心理健康教育）培训项目

陕西教育学院班

培 训 简 报

第 2 期

编印：陕西教育学院师资培训学院

2011 年 10 月 31 日

☆开班典礼☆

陕西省 2011 年“国培计划”-农村中小学骨干教师专项技能 （中学心理健康教育）培训项目陕西教育学院班隆重开班

2011 年 10 月 25 日（星期二）上午 8:00 时，由陕西省教育厅主办、陕西教育学院承办的“陕西省 2011 年‘国培计划’-农村中小学骨干教师专项技能（中学心理健康教育）培训项目陕西教育学院班开班典礼在我院雁塔校区隆重举行。陕西教育学院副院长张栓升、陕西教育学院师资培训学院院长王奂新、陕西教育学院教育系主任何善平、陕西教育学院



师资培训学院副院长崔锐等相关各系领导以及来自全省十个地市的 84 名从事中学心理健康教育教师出席了开班典礼。开班典礼由师资培训学院崔锐副

院长主持。

陕西教育学院副院长张栓升教授致欢迎辞。他代表陕西教育学院党委和行政，向长期以来关心并支持我院事业发展的省教育厅领导表示衷心的感谢！在介绍了陕西教育学院的基本情况后，张院长就学院未来发展给予了展望。他强调了这次项目的重要性，表达了学院上下一心、全力办好本期培训的信心和决心。

接着，张院长就做好本期培训工作谈了两格按照教育部求，全力以赴做是希望各位老心研修，严格真诚交流教学心得，使我预期的目标，取得良好的效果。



长就做好本期培点意见：一是严和省教育厅的要好培训工作。二师静下心来，潜遵守培训纪律，经验，热心共享们这期培训达到

陕西教育学院教育系主任何善平为学员们介绍了教育系的历史沿革和发展概况，并以学科专业角度对培训方案进行了精辟解读，并对参加本次培训的学员提出了殷切希望，希望学员们珍惜机会、潜心研修，能真正地做到学有所成，学有所获。他代表教育系向学员们表态一定要做好本次培训工作，交给大家满意的答卷。

师资培训学院院长王奂新传达省教育厅领导讲话精神，并就本次研修的有关事项做了说明，强调了研修的有关纪律和要求。

(师资培训学院)

☆班级报道☆

陕西省 2011 年“国培计划”——专项技能培训项目

陕西教育学院班心理健康学科班级工作报道

国家级心理健康教育骨干教师培训班目前在我校进行集中学习，现将本次培训的情况和培训内容进行简要介绍：

一、培训总体情况

本期培训是国家下达的培训任务，是教育厅领导下的加强我省中学心理健康教育工作的专项培训。培训班集中学习阶段8天，共64学时。本次培训从10月24日-11月2日，培训覆盖了渭南、安康、商洛、延安、榆林、西安等地的教师；截至目前，本次参加培训的学员共83人。

本次培训本着心理教育是培养学生健全人格和发挥学生身心潜能的素质教育的深层部分；心理辅导教师应该是开展学校心理教育的带头人和专家；心理教育工作有较强专业性，需要进行理论武装和技术培训的理念，采取专题式+参与式+考察式的培训模式。采用专题报告、案例探究、上机操作、模拟演练、参观考察、团体活动等多样化培训方式，实现“理论和实际结合，理解和操练结合”。

课程内容涵盖了中学心理辅导教师开展工作所需的方方面面：包括心理辅导教师心理健康问题及其自我调适，中学生在学习、交往、情绪、态度等生活中常见心理问题与处理策略，心理测评与分析技术，积极的教育方法，中学生团体辅导和个体咨询的理论与方法，学校心理健康教育的问题等等。

在集中学习结束前，将发放调查问卷，对培训的课程设置、教师授课、组织管理、等情况进行调查，这也是历届培训班必不可少的一环，及时了解培训对象的意见，施训和受训双方互相沟通，以便不断改革培训的模式，加强培训的管理，达到更佳培训效果。

二、本次培训特点

1、课程结构比较完善。包含了在校心理健康教师必须掌握的教师心理健康问题、学生心理健康问题等内容，体现了资格培训的特色。

2、课程内容紧跟学校教育实际，课程的实操性强。中学生心理问题、障碍的鉴别与处理策略，学生常见的情绪、态度问题的处理，学习心理问题等内容的安排使教师更加了解当代学生的心理问题；积极的教育方法，积极心理理论与潜能开发，学校团体辅导、心理测评与咨询技术，实践参观考察，一线心理辅导教师的讲座等内容有利于增强教师心理健康教育工作的实际操作能力。

3、严格管理加强培训效果。培训班实施严格考勤制度和 Learning 制度，对违反纪律情况给予不同程度的通报。培训期间原则上不允许请假，要求学员全程、准时、认真的参与培训的所有课程。

4、紧抓培训内容质量。本次培训邀请浙江大学心理系教授、博士生导师1名，邀请陕西师范大学心理学教授2名，邀请一线的心理辅导教师1名做专题讲座，提升了培训专题的层次和质量。本次培训还安排了西安中学参观考察、团体辅导活动和心理测评技术实践等实践性课程，形成理论与实践相结合的教学模式。

(心理健康学科班工作组)

☆研修札记☆

心理健康教育重于泰山

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

(心理健康学科研修班 金秋菊)

珍惜学习机会 提升教育理念

通过培训，让我对心理教育有了一定的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

通过学
要具备健康的
健康教育的具
博的学识和出
健全的人格。
很大影响，在
很神圣的。教
物的方式，都
影响。一名优秀
造出和谐与温
春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康



浙江大学 郑全全教授来我院讲学

习，我懂得了教师首先心理。教师是学校心理体实施者，不但要有渊色的专业技能，还要有教师的言行对学生有学生的心目中，教师是师的言谈举止、待人接会让学生受到深刻的的教师，会在课堂中营馨的气氛，让学生如沐

教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养,提升自己的人格魅力。

通过学习,我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的孩子都是独生子女,从他们出生起就拥有了太多的爱,独生子女家庭经济相对宽裕,有可能为孩子提供较好的生活、学习条件。但孩子在家庭中地位独一无二,若教育不得法,轻易出现一些心理偏差。比如容易使孩子变得自私,凡事先考虑自己的利益得失,不知为别人着想,而且独生子女没有兄弟姐妹为伴,幼时缺少与小同伴一起游戏的集体活动,既不易养成与人协同合作精神,又缺少竞争性,在班级中轻易表现为不懂得尊重别人。在家里,父母代劳独生子女的许多本应自理的事情,使其易于形成依赖性,自主精神和自立能力都差,也缺少劳动自觉性。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例,在学习方面,不善于处理人际关系。这表明,当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前,心理健康教师应力求“对症下药”,给予学生鼓励,帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解,是学校因素,还是家庭或社会因素造成的。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰,就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如,可以尽量创设健康的教育环境,可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动;可以与学生家长沟通思想,相互配合,而且要将其渗透到学校教育的全过程。

我们教师的责任就是教书育人,是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要对学生进行思想品德教育和科学文化知识教育外,还要针对学生心理健康教育,才能使学生形成健康的心理。因此我非常珍惜这一次难得的学习机会,通过学习,我受益匪浅。为了让学生健康快乐的成长,我会继续认真的学习,并将所学运用到实际工作之中!

(心理健康学科研修班 屈亮亮)

记<<师生沟通艺术>>心得

通过吕老师对“师生沟通的艺术”的讲座中,特别是好多案例让我受益匪浅。良好的师生关系是教育产生效能的关键,教师只要懂得如何去与孩子沟通,懂得如何去满足孩子的需要,并引导孩子懂得如何来满足教师的需要,师生之间建立相互信任、尊重、彼此接纳、理解的关系,那么,任何教育活动都可以使孩子产生兴趣而被接受。

首先,成功的沟通是有条件的,至少沟通双方应当处在同一平台上,沟通的双方有着共同的话题或目标,人格平等、互相尊重、相互理解。更为关键的是双方的

身份应当是明确的，只有这样话题才会明朗。反之，若沟通处于不平等的状况下进行的，那么彼此之间就都会感到有无形的压力、误解、不协调，故而，在沟通过程中彼此之间的谅解和心态调整就成为互相兼容的催化剂。

其次，在通常情况下，师生的沟通真正的决策者是教师，那么每一次的沟通应有一个完整的程序，即完整地收集、整理信息——确认信息的真正含义——做出准确的判断、决策——反馈信息。如果操作程序中出现偏差，那么沟通效果就会出现反差，甚至造成对学生的心理伤害。那么在这个过程中，教师应当做到耐心、细心、关心、尽心，要注意克服急功近利、简单粗疏的处理方式。



课堂研讨现场

第三，与学生沟通过程中，要有与时俱进的心态，在思考问题的过程中，要学会采取扩散思维与集中思维相结合，运用立体思维上下左右多方位地进行综合判断，紧扣当今信息时代、高科技时代的特征，把握学生生活、学习、思维的规律，只有这样教师与学生的沟通才能取得正面的良好的效果。同时在这个沟通过程中，教师还要有与学生合作的心态，要学会在与学生沟通中把握新的信息，把沟通当作彼此学习的机会，也许这样，你会受到意想不到的效果。

第四，在与学生沟通过程中，要把握“以人为本”的原则，与学生沟通既是学习但更主要是要实施班主任的教育和引导功能，那么要使学生改变错误，你首先就必须想办法让学生愿意接受你的观念、思想、建议，让他能积极接纳你的思维和认知的方法，在这里学生良好的心态的保持离不开教师愉快的沟通方式，也就是说“愉快”应当是师生沟通取得成功的前提，当然愉快不是迁就、退让，愉快应当是彼此的信任以及良好的氛围，要让学生在愉快中接受你的教育，你就应当学会运用“夹心饼干”的批评方式：先以肯定作铺垫——恰如其分地批评——安抚、鼓励，这种以赏识、激励为主的方法使学生能感受到你的爱心，那么他在改正错误的过程中优点也会进一步得到发扬，不至于挨了批评情绪受挫，萎靡不振，甚至自暴自弃。

沟通的成功与否，得宜于沟通的技巧，沟通技巧的展示又离不开语言，语言成为人们沟通思想的重要工具，因此在沟通过程中语言的技巧就特别值得研究，我们在沟通过程中应在语言上狠下功夫。如吕老师讲到一个喜欢睡觉的学生叫“马抗战”，她就很好的利用了语言技巧，使这个学生得到改变。

语言是人类交往、沟通的工具。师生沟通的艺术实际上也就是师生（重点是教师方面）之间的语言交流的艺术。为了适应师生沟通的不同情境和学生存在的各种差异，教师除了要重视语言的表达内容外，还要重视表达的技巧。表达的技巧和艺术，也就是说。关于教师应“说什么”、“怎么说”，做为教师应该认识到，知道“说什么”与学会“怎么说”相比，后者更不容易。教师不应奢望在短时间内一蹴

而就的掌握语言的表达艺术，而需要在教育实践中不断的用心去练习、体会，最后达到如鱼得水般地运用自如。心理学的研究表明，人们的认识和情感有时并不完全一致。因此，在师生沟通中，教师的有些话虽然完全正确，但学生却因碍于情感而难以接受，这时，只言不讳效果一般就不太好。如果把话语磨去些“菱角”，变得软化一些，使学生在听话时仍感到自己是被人尊重的，他就也许能即从理智上、又在情感上接受教师的意见，这就是委婉的妙用。使用一些语气词：用“吗、吧、啊、嘛”等语气词，可以使人感到你的说话口起不那么生硬。在与学生沟通时教师应该灵活的使用否定句。例如：以前当学生做错了事情时，我常常会说：“你怎么可以这样做！你这种行为绝对是错误的！”说这样的话其实是很伤学生的自尊的，往往也达不到教师的教育目的。于是，我在对学生提出意见时，把这句话改为“我不认为你这样的做法是对的，请你自己再想一想。”这样的表达就不那么咄咄逼人。

总之，沟通是师生心灵互动，是师生建立平台的桥梁，沟通是建立良好师生关系的重要途径，我们的教学在良好的沟通中将更显得人性化，“以人为本”“一切为了学生”也才能因此得到充分体现，我们应学会沟通。

(心理健康学科研修班 涂世军)

☆ 学员心声 ☆

那么如何能将所学到的艺术用于我们现实的教学中来呢，通过《师生沟通的艺术》的学习我发现要胜任这份工作，其首要便是搞好与学生的沟通工作，只有真正与学生相沟通，才能做一名合格的教师。我国著名教育家陶行知先生说：“真教育是心心相印的活动，唯独从心里发出来的，才能达到心的深处。”真正的教育应是心灵的对话，教师要自然地走进学生的心灵，通过心灵与心灵的碰撞，让学生感受到老师的关爱和期望，学会善待和宽容，体验自信和成功。这一切都需要教师掌握一定的沟通技巧、策略和途径。

(心理健康学科研修班 韩淑梅)

我由衷的感谢学校的领导给了我一个难得的学习机会，让我充分的享受了这次培训的时间、空间，获得新知、反思过去、规划未来。我一定不辱使命将把所学的到知识再回报学校。同时也感谢陕教院的领导和老师精心组织认真部署，为我们培训的学员安排了很好的学习环境和生活条件，这些天我们和老师们、学友们建立了深厚的友情。感谢那些辛苦为我们教课的专家、教师，她们的无私奉献、辛勤劳动提高了我们的学习的成果。他们代表了课改的前沿，他们是课改的先行者，我们一定要向着课改的方向前进！

(心理健康学科研修班 史小平)